

оздоровительной физической культуры, что позволит замедлить инволюционные процессы в развитии организма.

1. См.: *Граевская Н. Д., Долматова Т. И.* Спортивная медицина : курс лекций и практические занятия : учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2004. 304 с.
2. *Егорова С. А.* Оценка уровня здоровья: [Электронный ресурс] / МУЗ «Детская городская клиническая больница им. Г.К. Филиппского». Ставрополь, 2010. URL: <http://www.zor-da.ru/> (дата обращения: 15.10.2013).
3. См.: *Накамура Т.* Восточная дыхательная терапия. Киев: София, 1996. 293 с.
4. См.: *Солодов А. С., Сологуб Е. Б.* Физиология спорта. СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 231 с.
5. См.: *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2003. 480 с.

УДК 613.7-053.6

А. А. Катаева

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗОЖ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ РАКУРС

Здоровье – это одна из наиболее важных потребностей для человека. Оно определяет эффективность не только трудовой деятельности человека, но и обеспечивает развитие личности. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять физическое и психическое здоровье. Компоненты здорового образа жизни – достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек [2].

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – это сложный системный процесс, он охватывает различные компоненты образа жизни современного человека и включает основные сферы и направления жизнедеятельности [1]. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Объективные – общественные, социально-экономические условия, позволяющие вести здоровый образ жизни в основных сферах их жизни (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), а также система ценностных отношений, которая определяет сознательную активность молодых людей.

Для того чтобы определить отношение молодых людей к здоровому образу жизни, было проведено социологическое исследование.

В качестве объекта исследования выступает молодежь.

Предмет исследования является отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Вся молодежь разделена на две возрастные подгруппы: от 15 до 19 лет первая возрастная подгруппа и от 20 до 24 лет вторая возрастная подгруппа. В возрасте 15–19 лет идет активная социализация, как правило, в этом возрасте молодые люди оканчивают школу и поступают в высшие учебные заведения. На следующем этапе жизни, 20–24 года, молодые люди получают образование и определяют себя в сфере трудовой занятости

Цель исследования: определение ориентированности молодежи на введение здорового образа жизни в разные возрастные периоды.

В исследовании приняло участие 350 школьников 9–11 классов школ г. Кемерово и студенты 1–5 курсов Кемеровского государственного университета.

Исследование показало, что здоровый образ жизни для молодежи – это регулярно заниматься физическими нагрузками и отказаться от вредных привычек. Около 80 % из возрастной категории 15–19 лет и 89 % из категории 20–24 года считают, что ЗОЖ – это неотъемлемая часть эффективного здоровья человека и его нужно придерживаться. Молодые люди в возрасте от 20–24 возрастной категории поставили ценность здоровья на третье место в списке базовых ценностей. А молодые люди в возрасте от 15–19 лет в этом же списке поставили на четвертое место.

Одним из популярных методов заботы о своем здоровье молодежь выделяет занятия спортом. Однако, анализируя ответы на вопросы, касающиеся спорта, можно прийти к выводу, что молодежь в возрасте от 15–19 лет занимается такими видами спорта, как футбол, волейбол, плавание, а молодые люди в возрасте 20–24 лет предпочитают заниматься фитнесом либо шейпингом, цель которых поддерживать – «форму» и снизить вес.

Низкий процент молодых людей уделяет внимание профилактическим мерам заботы о здоровье только 18 % из числа молодых людей в возрасте от 15–19 лет, а из категории 20–24 лет всего лишь 8 %. Таким образом можно говорить об отсутствии позитивной ориентации на здоровье.

Одним из компонентов ЗОЖ является правильное питание. Однако молодые люди не уделяют должного внимания правильному питанию. Только 14 % молодых людей следят за тем, что они едят. Все остальные не уделяют этому должного внимания.

Только 20 % всех опрошенных не имеют вредных привычек, это говорит о том, что молодые люди хоть и стараются придерживаться ЗОЖ, но отказываться от вредных привычек они не хотят.

Таким образом, можно сделать вывод, что молодежь удовлетворена своим здоровьем и готова вести здоровый образ жизни. Молодежь смотрит на жизнь с оптимизмом. Ценность здоровья выделяется как одна из наиболее значимых. Но при этом общей культуры введения здорового образа жизни в сознании молодых людей еще не сформирована.

1. См.: *Максимова А. К.* Обучение искусству и культуре здоровой жизни в программе переподготовки специалистов // *Здоровье сберегающее образование.* 2008. № 1. С. 27–28.

2. См.: *Хало П. В.* Психология человека : монография. Часть I. Таганрог: Танаис, 2011. 208 с.

УДК 796.015.134:796.853.26

А. А. Коваль

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАТЕ КИОКУШИНКАЙ

Благодаря широкому распространению восточных единоборств в нашей стране, растет сеть отделений по этим видам спорта в детских спортивных школах и клубах, в том числе катате кюкушинкай. Традиционная система начального обучения в катате строится на ос-